

LAPORAN AKHIR PENELITIAN
PNBP FIK UNM MAKASSAR



ANALISIS PANJANG TUNGKAI, DAYA LEDAK TUNGKAI DAN
KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN LARI 60 METERI
MURID SD INPRES PANNARA KAB. JENEPONTO.

KETUA/ANGGOTA TIM

1. ANDI RIDWAN, S. Pd. M. Pd

2. Dr. YASRIUDDIN, M. PD.

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
OKTOBER 2017

ARTIKEL PENELITIAN

ANALISIS PANJANG TUNGKAI, DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN LARI 60 METERI MURID SD INPRES PANNARA KAB. JENEPONTO.

ANALYSIS LONG A LIMB , EXPLOSIVE POWER A LIMB AND BALANCE
TO THE ABILITY OF RUN 60 MINISTRY PRIMARY SCHOOL
STUDENTS INPRES PANNARA KABUPATEN JENEPONTO

ANDI RIDWAN, S. Pd., M. Pd
Dr. YASRIUDDIN. S. Pd.,M. Pd

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rancangan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 60 meter murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto. Populasi penelitian ini adalah seluruh murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto dengan jumlah sampel penelitian 40 orang murid putra yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dan regresi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 15.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0,05$.

Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: 1. Ada peranan yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto dengan nilai ρ sebesar -0.936 ($P < 0.05$) atau 93.60% kecepatan lari diterangkan oleh Panjang tungkai. 2. Ada peranan yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto dengan nilai ρ sebesar -0.830 ($P < 0.05$) atau 83.00% kecepatan lari 60 meter diterangkan oleh daya ledak tungkai. 3. Ada peranan yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lari 60 meter murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto dengan nilai ρ sebesar -0.3.53 ($P < 0.05$) atau 35.3% kecepatan lari diterangkan oleh keseimbangan 4. Ada peranan yang sangat signifikan panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lari 60 meter murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto dengan nilai R sebesar 0.942 ($P < 0.05$) atau 94.20% kecepatan lari diterangkan oleh panjang tungkai, daya ledak dan keseimbangan.

Abstract

This research is research descriptive to a draft of correlational aimed at to know relations long a limb, explosive power a limb and balance to the ability of run 60 meters primary school students Inpres Pannara Kabupaten Jeneponto. Population research it is a whole primary school students Inpres Pannara Kabupaten Jeneponto with the sample of the research 40 students son who were chosen with a random sampling. Technique analysis the data used is a technique correlation analysis and regression use the spss version 3 pm the first significant 95 % or $= 0.05$. Depart from the results of the analysis data, so this study concluded that: 1. Is the role played significant long a limb of the ability of run 60 meters primary school students Inpres Pannara Kabupaten Jeneponto with the of -0.936 ($P < 0.05$ or 93.60 % speed run explained by long a limb. 2.Is the role played significant explosive power a limb of the ability of run 60 meters primary school

students Inpres Pannara Kabupaten Jeneponto with the r of -0.830 ($P < 0.05$ or 83.00 % speed run 60 meters explained by explosive power a limb.3. Is the role played significant balance of the ability of run 60 meters primary school students Inpres Pannara Kabupaten Jeneponto with the r of -0.353 ($P < 0.05$ or 35.3 % speed run explained by balance. 4. Is the role of very significant long a limb, explosive power a limb and balance together in the ability of run 60 meters primary school students Inpres Pannara Kabupaten Jeneponto with the r of 0.942 ($P < 0.05$ or 94.20 % speed run explained by long a limb, explosive power and balance.

BAB 1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebutuhan olahraga lebih dirasakan perlu mengingat banyaknya aktivitas-aktivitas manusia yang memerlukan gerak, supaya badan tetap dalam kondisi prima. Untuk memperoleh kondisi tersebut maka harus melakukan latihan secara teratur. Olahraga yang teratur secara baik akan memberi pengaruh dengan perkembangan fisik dan mental seseorang serta dapat mengembangkan kemauan dan kepribadian seseorang.

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga, dimana terdapat beberapa nomor perlombaan, yakni; nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Lari merupakan salah satu nomor yang diperlombakan pada cabang olahraga atletik yang sangat murah dan mudah dilakukan masyarakat, selain itu tidak memerlukan biaya yang besar dalam pelaksanaan pembinaannya. Aktivitas olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan unsur-unsur kemampuan fisik, teknik taktik dan mental. Kesemuanya unsur tersebut harus diberikan kepada atlet, agar mampu berprestasi dalam suatu perlombaan. Begitu juga pada cabang olahraga atletik, khususnya pada nomor lari cepat 60 meter, dimana sangat didukung oleh teknik dan unsur fisik.

Kemampuan fisik tersebut terutama sangat dibutuhkan pada bagian tubuh yang memegang peran penting dalam lari cepat 60 meter. Adapun komponen-komponen yang dimaksud adalah daya ledak tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan. Sehubungan dengan unsur fisik tersebut, tungkai adalah dasar pada struktur tubuh sebab ia mampu untuk menahan beban di atas (badan) atau berat bobot badan. Panjang tungkai meliputi pengukuran anggota gerak tubuh bagian bawah mulai pinggul sampai kaki, ukuran panjang tungkai seseorang akan menunjang kemampuan fisik yang lebih besar

dibandingkan dengan orang yang bertungkai pendek serta otot-otot yang kecil pula. Sehingga dapat dikatakan prakondisi yang menunjang dalam berbagai cabang olahraga termasuk olahraga lari 60 meter. Daya ledak otot adalah kemampuan otot melakukan kontraksi dengan kuat dan cepat. Pada nomor lari 60 meter, daya ledak otot yang dibutuhkan adalah daya ledak otot tungkai untuk menolak badan kedepan pada saat start dan berlari sehingga lari bisa lebih cepat.

Pada lari cepat 60 meter, unsur daya ledak otot tungkai dibutuhkan untuk menolak badan kedepan sekuat dan secepat mungkin sehingga lari dapat lebih cepat. Karena daya ledak tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan sangat dibutuhkan dalam melakukan lari cepat, maka peneliti ingin meneliti berapa besar hubungan ketiga komponen kemampuan fisik tersebut dengan hasil lari 60 meter. Hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian dengan judul: “ **Analisis Panjang Tungkai, Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Pada Murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto** ”.

B. Rumusan Masalah

Suatu penelitian yang akan dilakukan pada hakekatnya adalah untuk memecahkan suatu masalah. Berdasarkan latar belakang yang sudah dikemukakan, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana peranan Panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter?
2. Bagaimana peranan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter ?
3. Bagaimana peranan keseimbangan terhadap kemampuan lari 60 meter?
4. Bagaimana peranan daya ledak tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lari 60 meter ?

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1) Kemampuan lari 60 meter.

Berlari terdapat beberapa pendapat yang berbeda, akan tetapi pada kesesimpulannya adalah sama yaitu gerakan berpindah tempat dengan cepat baik lari ke depan, mundur maupun ke samping. Menurut Aip syarifuddin (1992 : 36) bahwa “ lari adalah gerakan berpindah tempat dengan maju ke depan yang dilakukan lebih dari berjalan”. Berjalan kedua kaki selalu berhubungan (kontak) dengan tanah, sedangkan lari ada saatnya kedua kaki lepas dari tanah, sehingga ada saat badan melayang di udara. Yusuf Adisasmita (1992 : 34) mengemukakan lari jarak pendek adalah “semua nomor lari yang dilakukan dengan kemampuan penuh atau kemampuan maksimal, sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 400 meter masih digolongkan lari jarak pendek”. Lari ini terdiri atas rangkaian tolakan, melayang dan mendarat yang dilakukan secara halus sehingga disaat berlari tidak berfikir tentang lari, tetapi berupaya, selalu secepatnya untuk sampai pada garis finish. Untuk teknik-teknik serangkaian gerakan dalam lari 60 meter terdiri dari beberapa fase, yaitu meliputi:

a). Sikap permulaan

Semua sikap start pada jarak pendek menggunakan start jongkok. Aba-aba untuk dilakukan dalam tipe fase, yaitu “bersedia”, “siap” dan “ya” atau tembakan pistol. Pada lari 60 meter, bila pelari mendengar aba-aba ” bersedia “, maka pelari mempersiapkan diri untuk lari. Menuju start yang berada pada belakang garis start. Mulai membungkukkan badanya dengan kedua kaki bertumpuh pada balok start dan lutut kaki

belakang diletakkan di tanah. Pada saat yang sama dengan diletakkan di belakang garis start kira-kira selebar bahu dengan ujung-ujung jari menyentuh tanah. Kemudian badan dibuat seimbang dan kepala rileks.

Pada aba-aba “ Siap” lutut diangkat dari tanah sedemikian rupa sehingga kedua kaki sama-sama sedikit bengkok dan kedua kaki tersebut menekan pada balok start. Pinggul menjadi naik sedemikian rupa sehingga dari bahu yang letaknya berada di atas tangan. Lengan di pertahankan lurus dengan berat badan dibebankan merata pada semua titik tumpu, dan pandangan mata tetap merendah.

Pada aba-aba “ ya” atau pistol berbunyi, dengan refleks bertolak dari balok start, pada saat yang sama mengangkat sebuah tangannya dari tanah, yang mengakibatkan ketidak seimbangan badan sebagai tahap awal dari gerakan-gerakan start. Kaki belakang dalam keadaan bengkok bergerak maju, kaki yang lain diluruskan dengan kuat untuk memberikan daya dorong ke depan. Kedua lengan memberikan keseimbangan gerak dengan kedua kaki dan membantu menimbulkan daya selama gerakan lari.

b). Tahap melangkah

Pada saat melangkah titik berat badan bergerak di depan kaki yang menempuh, dan mendorong pinggul ke depan. Pada saat yang bersamaan, kaki mulai yang disebut sebagai kaki yang bebas di tekuk dan bergerak ke arah depan dan ke atas memberikan kekuatan ganda. Kaki langkah meninggalkan tanah dengan mengangkat tumit dan menekan tanah dengan ujung jari. Kedua tangan mengayung mengimbangi gerak kedua kaki. Kekuatan terbesar dari langkah ini, Bersamaan dengan golongan akhir ketika siku berada jauh di belakang dan lutut kaki yang berlawanan mencapai ketinggian tertinggi di depan. Dengan

berayu sedikit menyilang di depan dada dan membentuk sudut 90 derajat. Kekuatan gerakan tangan dan kaki langsung mengimbangi kemampuan lari dan gerakan posisi tubuh yang hamper tegak tampah membungkuk ke depan atau ke belakang.

c). Tahap pemulihan kembali

Sesaat setelah melangkah, hubungan dengan tanah putus dan titik berat badan mengikuti arah para bola, kaki yang melangkah bergerak kebelakang dan kaki yang lain ke depan membuat tarikan aktif ketika menyentuh tanah. Selama kaki belakang melakukang gerakan keatas berulang-ulang, dengan berayun dengan arah yang berlawanan. Keseluruhan gerakan ini dapat disebut sebagai gerak relaks pada saat melayang atau tahap pemulihan.

d). Support

Support adalah sandaran yang terjadi pada waktu kaki berhubungan dengan tanah mulai terjadi penurunan titik berat badan. Sebagai telapak kaki yang menyentuh tanah terlebih dahulu, baru kemudian seluruh telapak kaki menyentuh tanah dengan mengeper sehingga kaki betul-betul menginjak tanah. Pada saat yang sama lutut sedikit di bengkokkan sebagai persiapan untuk melangkah, sedangkan lutut yang lain bergerak kearah depan terus ditekuk sampai menjadi kaki tumpuh dan terus bersama-sama dengan pinggul bergerak kedepan pada saat relaks, selama kaki tumpuh menjadi kaki langkah atau dorong. Gerakan kaki di tanah selalu elastic atau mengeper, tapi dengan kemampuan yang lebih besar . Ke kanan dan langkah lebih besar berasal dari kaki belakang.

e). Finish

Ada tiga cara yang sering digunakan pelari jarak pendek disaat memasuki garis finish, yaitu dengan berlari terus, mencondongkan dada kedepan atau berlari dengan kemampuan penuh. Dari segi jarak, lari 60 meter jarak yang di tempuh amat dekat sehingga memerlukan gaya ledak tungkai. Disamping itu pula tidak terlepas dari postur tubuh yang terletak pada tinggi badan. Untuk mengembangkan gaya ledak tungkai seseorang dapat melakukan dengan meningkatkan komponen kekuatan dan kemampuan, sebagaimana hal ini di kemukakan oleh Jansen, C. R. dkk (1983: 168) bahwa” *power can be mereased by increasing strength with out sacrificing speed, by increasing speed of movement with out sacrificing strength, or by increasing both speed and strength*”. Diartikan secara bebas bahwa gaya ledak dipengaruhi oleh dua unsur, yaitu kekuatan dan kemampuan sehingga dalam pengembangannya dilakukan dengan cara peningkatan kekuatan tanpa mengabaikan kemampuan, peningkatan kekuatan tanpa mengabaikan kemampuan atau peningkatan kekuatan dan kemampuan secara bersama-sama.

2) Panjang Tungkai

Panjang tungkai ditandai dengan ukuran panjang dari tulang-tulang yang membentuk tungkai atas dan tungkai bawah. Tulang-tulang tersebut meliputi : tulang paha, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang-tulang pergelangan kaki, tulang-tulang telapak kaki, dan tulang-tulang jari kaki. Pengukuran panjang tungkai, dimulai dari akhir column spinal sampai ke lantai. Panjang tungkai sebagai salah satu ukuran antropometrik tubuh sangat diperlukan dan ikut menentukan prestasi dari beberapa cabang olahraga.

Anwar pasau (1988 : 51) mengatakan bahwa, “Orang memiliki tubuh yang tinggi dan besar merupakan gambaran besarnya kemampuan fisik yang dimilikinya”. Tubuh yang tinggi mengandung pengertian ukuran-ukuran panjang tubuh termasuk panjang tungkai. Dalam beberapa cabang olahraga panjang tungkai sangat dibutuhkan. Tungkai panjang menunjukkan seseorang juga memiliki badan tinggi. Tinggi badan ini dapat dimanfaatkan secara efektif untuk melakukan gerakan-gerakan ke arah vertikal dan horizontal..

3) Daya ledak tungkai

Daya ledak tungkai atau power sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga, apalagi cabang olahraga yang menuntut aktifitas yang berat dan cepat atau kegiatan yang harus dilakukan dalam waktu sesingkat mungkin dengan beban yang berat. Untuk mampu melaksanakan aktifitas, penggabungan antara kekuatan dan kemampuan suatu tungkai yang dikerahkan secara bersama-sama dalam mengatasi tahanan beban dalam waktu relatif singkat.

Harsono (1988: 199), mengemukakan bahwa: “power adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat, power sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang eksplosif seperti sprint, lari gawang, nomor –nomor lempar dan lompat jauh dalam atletik”. Selain itu, harsono (1998: 199), mengemukakan bahwa: “ power adalah product of force and velocity ”. Maksudnya bahwa power adalah hasil dari kekuatan dan kemampuan. Secara umum kemampuan daya ledak tungkai dikenal sebagai salah satu komponen fisik yang sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga, namun kemampuan daya ledak tungkai bukan unsur penentu satu-satunya

dalam melakukan aktivitas olahraga agar Nampak terampil dalam pencapaian prestasi puncak, akan tetapi saling menunjang satu sama lain dari berbagai unsur potensi fisik termasuk pengaruh panjang tungkai. Kekuatan tetap merupakan dasar untuk menentukan daya ledak. Sebelum latihan daya ledak, atlet harus sudah memiliki sesuatu tingkatan kekuatan otot yang baik. Untuk mendapatkan kemampuan daya ledak yang baik, maka unsur kekuatan dan kemampuan perlu dikembangkan yang dapat diintegrasikan dalam suatu pola gerak. Sehingga akan menimbulkan kemampuan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan beban dalam waktu yang relatif singkat.

4). Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis, keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahan, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:224) bahwa: ‘Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi dan, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan agilitas.’ Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Menurut Moch. Sajoto (1988:58) tentang kemampuan menguasai letak titik berat badan yang lebih dikenal dengan istilah keseimbangan bahwa: Keseimbangan atau balance adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan gerak dinamis.

B. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir yang akan dikemukakan dalam penelitian ini, berdasarkan pada landasan teori yang relevan dan memiliki keterkaitan dengan variabel yang menjadi objek penelitian. Selain kerangka berpikir tersebut juga merupakan dasar pemikiran dari penelitian yang akan dikembangkan dalam penelitian ini.

Adapun kerangka berpikir yang akan dikemukakan sebagai berikut:

1. Jika murid atau atlet memiliki panjang tungkai yang panjang, maka akan mampu lari 60 meter dengan cepat.
2. Jika murid atau atlet memiliki daya ledak tungkai yang baik, maka akan dapat berlari 60 meter dengan cepat.
3. Jika murid atau atlet memiliki keseimbangan badan yang baik, maka akan mampu melakukan lari 60 meter dengan cepat.
4. Jika murid atau atlet memiliki daya ledak tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama, maka akan mampu berlari 60 meter dengan cepat.

C. Hipotesis

Dengan bertolak dari uraian kerangka berpikir di atas, maka hipotesis penelitian dapat disusun sebagai berikut:

1. Ada peranan panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter pada murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto.

2. Ada peranan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter pada murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto.
3. Ada peranan keseimbangan terhadap kemampuan lari 60 meter murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto.
4. Ada peranan daya ledak tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lari 60 meter pada murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto.

BAB 3. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui peranan panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto.
2. Untuk mengetahui peranan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto.
3. Untuk mengetahui peranan keseimbangan terhadap kemampuan lari 60 meter murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto .
4. Untuk mengetahui peranan panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lari 60 meter murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto.

B. Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah :

1. Sebagai bahan pertimbangan dan perbandingan bagi pembina, guru penjas maupun pelatih olahraga atletik dinomor lari sprint, bahwa unsur daya ledak tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan dapat dijadikan sebagai acuan dalam memilih atlet pemula maupun untuk meningkatkan kemampuan lari bagi atlet yang dibina.
2. Sebagai masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam keolahragaan, menyangkut tentang adanya peranan panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lari 60 meter.
3. Sebagai bahan informasi bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian selanjutnya dengan melibatkan variabel lain dengan populasi yang lebih luas.
4. Sebagai bahan masukan bagi pembina olahraga khususnya lari sprint agar memperhatikan kondisi fisik yang dimaksud.

BAB 4. METODOLOGI PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian pada hakikatnya merupakan suatu usaha mengkaji permasalahan berdasarkan pendekatan-pendekatan tertentu yang lazim dinamakan sebagai kegiatan yang bersifat ilmiah, hendaknya juga mempunyai prosedur yang sistematis dan terarah, sehingga hipotesis penelitian ini daapt dibuktikan secara ilmiah.

A. Variabel dan desain penellitian

1. Variabel Penelitian

Variabel-variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini,melliputi :

a. Variabel bebas :

1. Panjang Tungkai (X_1)
2. Daya Ledak Tungkai (X_2)

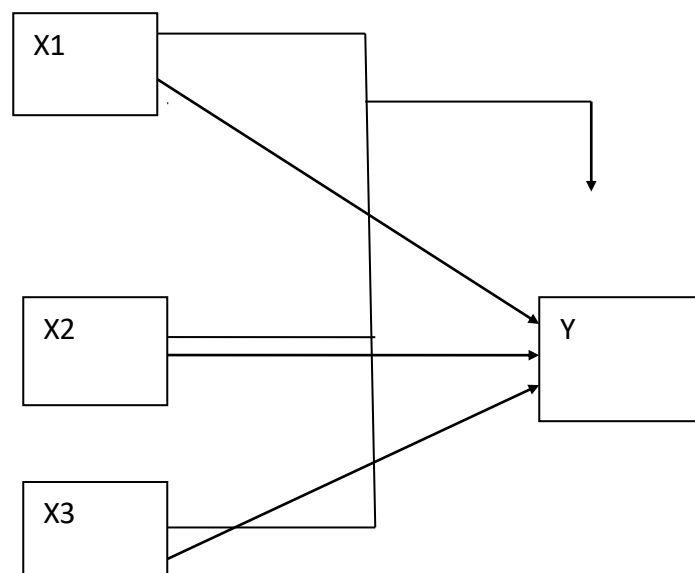
3. Keseimbangan Dinamis (X3)

b. Variabel terikat :

1. Kemampuan lari 60 meter (Y)

2. Desain Penelitian

Metode atau cara yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan teknik korelasi, yaitu mencari hubungan antara variabel yang satu dengan variabel lainya. Adapun desain penelitian korelasi yang digunakan adalah “Model Kolerasional”, sebagai berikut :



Gambar. 1. Desain Penelitian

Keterangan :

X₁ = Panjang tungkai

X₂ = Daya ledak tungkai

X₃ = Keseimbangan

Y = Kemampuan lari 60 meter

B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel-variabel penelitian yang perlu didefenisi secara operasional adalah meliputi :

1. Panjang tungkai merupakan ukuran mulai dari telapak kaki bagian bawah sampai dengan tulang yang menonjol pada pinggul yang biasa disebut trocanter mayor.
2. Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat atau memanfaatkan unsur kemampuan dan kekuatan.
3. Keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan murid dalam mempertahankan posisi tubuh saat tumit salah satu kaki dijinjit dengan melewati 10 pos yang telah disediakan..
4. Kemampuan lari 60 meter adalah jarak tempuh yang dicapai dari mulai start sampai finish.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Salah satu faktor yang menentukan kelancaran untuk memperoleh data dengan penelitian adalah populasi. Adapun populasi dari penelitian ini adalah semua murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto.

2. Sampel

Secara sederhana diartikan sebagai bahagian dari populasi yang dijadikan sumber data. Suharsimi Arikunto (1991 : 104), mengemukakan bahwa : “ Sampel adalah sebagian atau wakil dari Populasi yang diteliti“. Sedangkan Sutrisno Hadi (1988 : 221), bahwa “Sampel merupakan sebahagian yang diambil dari populasi dengan menggunakan cara-cara tertentu”. Sampel digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 orang murid putra kelas 5 dan 6 yang diperoleh dengan tehnik simple random sampling dengan cara undian.

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis, maka dilakukan pengumpulan data berdasarkan variabel-variabel yang terlibat.

Data yang perlu dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi; data panjang tungkai, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lari 60 meter.

E. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul melalui tes masih merupakan data kasar. Data tersebut selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji statistik korelasional dengan bantuan SPSS dalam komputer. Analisis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif untuk menggambarkan data apa adanya. Sedangkan analisis inferensial untuk menguji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi sederhana dan analisis korelasi ganda.

BAB 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini memuat hasil-hasil analisis data penelitian, meliputi deskriptif data dan pengujian hipotesis. Hasil tersebut hanya merupakan rangkuman hasil analisis

saja, sedangkan perhitungan statistik secara lengkap dapat dilihat pada lampiran. Dalam bab ini juga dikemukakan pembahasan hasil penelitian tersebut.

A. Hasil Penelitian

Data empiris yang diperoleh dan hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas: daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lari 60 meter pada SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto Makassar terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan proses pengujian nantinya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik infrensial. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data setiap variable. Sedangkan statistik infrensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Untuk pengujian hipotesis, jika ternyata data berdistribusi normal, maka akan digunakan uji statistik parametrik, yaitu teknik korelasional dan uji regresi.

B. Pembahasan

Hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya, menunjukkan bahwa dari tiga hipotesis yang diajukan, semuanya diterima dan menunjukkan Ada hubungan yang signifikan. Dari hasil tersebut, tentang peranan daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lari 60 meter pada penelitian ini relevan dengan kerangka berpikir yang telah dikembangkan berdasarkan teori-teori yang mendukung penelitian ini. Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan secara teoritis berdasarkan teori-teori dan kerangka berpikir yang mendasani penelitian adalah sebagai berikut:

1. Ada peranan yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung, dan memperkuat teori yang sudah ada. Fakta menunjukkan bahwa orang yang memiliki tungkai yang panjang tentu memiliki peluang besar untuk melangkah jauh bila dibandingkan dengan orang yang pendek tungkainya.
2. Ada peranan yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter pada murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Faktor daya ledak tungkai berperan dalam melakukan gerakan berlari dengan cepat, dimana pada saat akan melakukan start daya ledak tungkai sangatlah diperlukan, oleh karenanya orang yang memiliki daya ledak tungkai yang baik akan dapat melakukan lari 60 meter yang baik dan cepat.
3. Ada peranan yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lari 60 meter pada memiliki. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Faktor keseimbangan berperan dalam melakukan lari 60 meter dalam cabang olahraga atletik, dimana pada saat akan melakukan lari faktor keseimbangan berperan sebagai penentu kemampuan lari, oleh karenanya orang yang memiliki keseimbangan yang

baik akan dapat melakukan lari cepat yang baik pula dalam cabang olahraga atletik.

4. Ada peranan yang sangat signifikan panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan lari 60 meter pada murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto Makassar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Apabila seseorang memiliki panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama, maka seseorang atlet lari akan mampu melakukan seluruh rangkaian gerakan lari dalam cabang olahraga atletik dengan cepat.

BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan landasan teori dan hasil analisis data yang telah dikemukakan pada bab-bab terdahulu, Maka akhirnya dalam penulisan ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada peranan yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto.
2. Ada peranan yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter pada murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto.
3. Ada peranan yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lari 60 meter pada murid SD Inpres Pannara Kab. Jeneponto.

4. Ada peranan yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lari 60 meter pada murid SD Inpres Pannara Kab. Jenepono.

B. Saran- Saran

Sesuai dengan kesimpulan di atas, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kemampuan lari 60 meter perlu didukung oleh faktor daya ledak tungkai dan keseimbangan, karena adanya kedua faktor tersebut maka keberhasilan lari 60 meter dalam cabang olahraga atletik akan lebih baik sehingga pencapaian prestasi akan lebih mudah diraih.
2. Agar kemampuan lari 60 meter pada cabang olahraga atletik dapat ditingkatkan, maka perlu kiranya diberikan bentuk latihan daya ledak tungkai dan keseimbangan.
3. Perlu adanya usaha yang serius dari segenap pengurus dan pemerhati olahraga tentang perkembangan olahraga atletik khususnya nomor lari 60 meter ke arah depan agar dapat lebih baik dari masa-masa sebelumnya.
4. Disarankan kepada para pelatih dan pembina olahraga khususnya cabang olahraga atletik pada nomor lari 60 meter agar memperhatikan panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan murid untuk menjadi atlet yang berprestasi.

DAFTAR TAR PUSTAKA

- Arismunandar, Wismoyo, 1997. *Rencana Strategi Peningkatan Prestasi Olahraga*.
- Menuju Tahun. 2006, *Ceramah dalam Komprensi Nasional Olahraga*, tanggal 27-28 Pebruari 1997 Jakarta.
- Arikunto, Suharsiini, 1996., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Renika Cipta, Jakarta.
- Basuki, Sumaryo, 1979., *Atletik, Sejarah, Teknik dan Metode*. Depdiknas, Jakarta.
- Can, A. Gerry. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. PT. Rajagrafindo Persad& Jakarta
- Hadi, Sutrisno, 1990., *Analisis Regresi*. Penerbit Andi Offset, Yogyakarta.
- Halim, Ichsan Nur, 2004., *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Universitas Negeri Makassar, Makassar
- Harsono, 1988., *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. P2LPTK Depdiknas. Jakarta.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sebelas Maret University Press. Surakarta.
- Jarver, Jess. 2005. *Belajar ddan Berlatih Atletik*. CV. Pionir Jaya. Bandung
- Kosasih, Engkos, 1981., *Olahraga dan Keseharan*, BPK Gunung Mulia, Jakarta,
- Lay, Paulus, 1980., *Lari 60 meter, Lompat Jangldt, Lompat Tinggi*. Proyek Penataran Pelatih Atletik, Jakarta.
- Nurhasan,. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Dirjen Dikti, Jakarta
- Pasau, Anwar,M, 1986., *Pentumbuhan dan Perkembangan Fisik*, Bagian I FPOK, IKIP Ujungpandang.
- Sajoto, Mochamad, 1988., *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Bidang Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Sudjana. R.. 1992. *Teknik Regresi dan Korelasi*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono, 1997, *Statistik Untuk Penelitian*, Alfabeta. Bandung.
- Syarifuddin Aip. 1992. *Atletik Jakarta*: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Willmoer, J.H. 1977. *Atletik Training and Physical Fitness*. Sidney : Allyn and Bacon

Jadwal Kegiatan Penelitian

Tabel 1. Jadwal Kegiatan penelitian

NO	KEGIATAN PENELITIAN	BULAN KE						KET.
		1	2	3	4	5	6	
1	Persiapan	√						
2	Menyusun Proposal		√					
3	Revisi Proposal		√					
4	Pengurusan Izin Penelitian			√				
5	Pelaksanaan Penelitian			√	√	√		
6	Pengolahan dan Analisis Data			√	√	√		
8	Menyusun Laporan Hasil Penelitian					√		
9	Seminar Hasil Penelitian					√		
10	Perbaikan Laporan Hasil Penelitian						√	

Bab 8. Personalia Panitia Pelaksana

Ketua Peneliti

- a. Nama : Andi Ridwan,S. Pd M. Pd
- b. Jenis Kelamin : Laki-laki
- c. Nip : 19830825 201012 1 002
- d. Disiplin Ilmu : Pendidikan Olahraga
- e. Pangkat /Golongan : Penata Muda / IIIb
- f. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
- g. Fakultas/Jurusan : FIK/Pendidikan Olahraga
- h. Waktu Penelitian : 6 Minggu

Anggota Peneliti

- a. Nama : Dr. Yasriuddin,M. Pd
- b. Jenis Kelamin : Laki-laki
- c. Nip : 19760812 200801 1 014
- d. Disiplin Ilmu : Penjaskesrek

- e. Pangkat /Golongan : Penata/Ilc
 f. Jabatan Fungsional : Lektor
 g. Fakultas/Jurusan : FIK/Penjaskesrek
 h. Waktu Penelitian : 6 Minggu

Rencana Biaya Penelitian

BIAYA PENELITIAN

No	Jenis Pengeluaran	Jumlah
1.	- Alat tulis - Kertas 2 rim - Tinta printer - Busur 2 buah - Pelindung tangan 6 pasang - Anak panah 60 buah - Stand Target 3 buah	Rp. 100.000, Rp. 100.000, Rp. 100.000, Rp. 2.000.000, Rp. 600.000, Rp.1.000.000, Rp. 500.000,
	Jumlah	Rp. 4.900.000,
2.	Konsumsi 40 Orang Selama 6 Minggu	Rp. 1.500.000,
3.	Dokumentasi	Rp. 200.000,
4.	Biaya Laporan - Pembuatan Laporan Sementara - Pengolahan data dan penulisan laporan - Penggandaan laporan	Rp. 150.000, Rp. 500.000, Rp. 250.000,
	Jumlah	Rp. 900.000,
5.	Rekapitulasi biaya	Rp. 7.000.000,

Total biaya yang diperlukan dalam penelitian ini adalah **Rp. 7.000.000,**
(Tujuh Juta Rupiah)

DATA PENELITIAN

NO	NAMA	PT (X1)	DLT (X2)	KESEIMB(X3)	KEMP.L60M
1	SAEFUL	73	1.83	83	13.45
2	A. GUNAWAN	72	1.80	80	14.18
3	HERMAN	72	1.79	80	14.27
4	SUMARWAN	73	1.82	84	13.44
5	ANDRY	74	1.85	85	13.09
6	RUDIAN ASMAR	74	1.84	84	13.13
7	NURHIDAYAT	72	1.79	80	14.35
8	SUDIRMAN	70	1.76	78	14.78
9	ARHAM NUR	70	1.76	77	15.11
10	NOVI PURNAMA	71	1.76	70	14.76
11	MUH. ISWARANIS	70	1.76	65	15.23
12	ALDI K.	69	1.68	78	15.43
13	FINDI	70	1.75	76	15.25
14	AFDAL ASMIATI	67	1.65	77	16.00
15	FITRA	71	1.77	79	14.59
16	HENDRIADI	70	1.75	71	15.39
17	HAMKA	71	1.77	65	14.57
18	RIFKI AL	71	1.77	79	14.56
19	A.DERMAWAN	69	1.69	69	15.54
20	ASNANDAR	67	1.66	75	15.79
21	WAHYU	72	1.78	79	14.47
22	MUH. RANDI	68	1.68	71	15.54
23	AMIRULLAH	70	1.74	69	15.27
24	HASWAN	71	1.78	79	14.59
25	AHMAD RIFAL	69	1.67	82	15.46
26	MUH. FAIZAL	68	1.66	74	15.76
27	WANDI	71	1.77	79	14.55
28	KHARUL IMAN	72	1.79	74	14.55
29	ARDIMAS	70	1.74	69	15.54
30	SUPRIADI	73	1.81	72	13.57
31	ILHAM	70	1.73	67	15.32
32	ARDIANSYAH	72	1.78	72	14.54
33	IRSAN	69	1.72	81	16.56
34	FANGKI J	69	1.71	79	15.66
35	AHMAD IRSAN	68	1.70	80	15.76
36	FINGKI	69	1.76	65	15.57
37	IRFAN	73	1.74	84	14.11
38	ARYANSYAH	68	1.75	80	15.87
39	FIRMANSYAH	69	1.72	79	15.33
40	RESKI AGUNG	73	1.73	71	14.11

RIWAYAT HIDUP

A. Ketua Peneliti

1. Nama Lengkap : Andi Ridwan, S. Pd, M.Pd
2. NIP : 19830825 2010121002
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
4. Tempat Tanggal Lahir : Selayar, 25 Agustus 1983
5. Pangkat / Golongan : Asisten Ahli/IIIb
6. Fakultas / Jurusan : FIK / Penjaskesrek
7. Instansi / Lembaga : UNM
8. Alamat Kantor : Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 14 Makassar
9. Alamat Rumah : Jl. Beringin Timur No.32A. Makassar

Jenis Pendidikan	Tempat	Tahun	Gelar	Spesialisasi
Sarjana	UNM	1997	S.Pd	Penjaskesrek
Megister	UNM	2002	M.Pd	Pendidikan Olahraga
Doktor	UNJ	2016	-.	Pendidikan Olahraga

10. Pengalaman Penelitian : Ada
11. Publikasi Ilmiah : Ada

Makassar, Juli 2016
Ketua Peneliti,

Andi Ridwan, S. Pd.,M.Pd
NIP : 19830825 2010121002

RIWAYAT HIDUP

B. Anggota Peneliti

1. Nama Lengkap : Dr. Yasriuddin, S. Pd, M.Pd
2. NIP : 19760812 200801 1 014
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
4. Tempat Tanggal Lahir : Jeneponto, 12 Agustus 1976
5. Pangkat / Golongan : Lektor/IIIc
6. Fakultas / Jurusan : FIK / Penjaskesrek
7. Instansi / Lembaga : UNM
8. Alamat Kantor : Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 14 Makassar
9. Alamat Rumah : Jl. Beringin Timur No.32A. Makassar

Jenis Pendidikan	Tempat	Tahun	Gelar	Spesialisasi
Sarjana	UNM	1997	S.Pd	Penjaskesrek
Megister	UNM	2002	M.Pd	Pendidikan Olahraga
Doktor	UNJ	2016	Dr.	Pendidikan Olahraga

10. Pengalaman Penelitian : Ada
11. Publikasi Ilmiah : Ada

Makassar, Juli 2016
Anggota Peneliti,

Dr. Yasriuddin, S. Pd.,M.Pd
NIP : 19760812 200801 1 014